

MÉTHODOLOGIE DE LA PRATIQUE D'ACCOMPAGNEMENT EN THÉRAPIE COGNITIVE ET COMPORTEMENTALE

Présentiel Lyon ou visio-conférence ou e-learning tutoré

Les thérapies cognitives et comportementales (TCC) sont l'un des référentiels dominants dans le champ de l'accompagnement au niveau international et connaissent un franc succès en France. Ce module forme à la conduite de l'analyse et de l'opérationnalisation de la demande, l'identification des pensées automatiques en situation « problématique », l'identification et la mise en évolution des croyances limitantes, la mise en place d'actions plus aidantes.

PUBLIC VISÉ ET PRÉREQUIS

- ▲ Psychologues
- ▲ Psychothérapeutes
- ▲ Professionnels du médical et paramédical
- ▲ Coachs
- ▲ Professionnels de l'accompagnement
- ▲ Professionnels en reconversion

▲ Aucun prérequis nécessaire.

Si votre situation nécessite des aménagements particuliers, n'hésitez pas à nous le signaler.

OBJECTIFS DE LA FORMATION

Cette formation a pour objectif de former à **la pratique effective des TCC** dans différents cadres (psychothérapie, coaching, développement personnel, médical et paramédical).

Les objectifs pédagogiques globaux sont les suivants :

- ▲ Savoir mettre en place les principaux outils des thérapies cognitives et comportementales (approche Ellis)

MOYENS ET MÉTHODES PÉDAGOGIQUES MOBILISÉS

- ▲ Programme fortement opérationnel, centré sur la pratique: méthodologie, techniques et outils, tout en associant un apport théorique pertinent sur les grands concepts
- ▲ Mises en application : études de cas, jeux de rôle et simulations systématiquement débriefés
- ▲ Tutorat individuel à distance : accompagnement tout au long de la formation

MODALITÉS E-LEARNING TUTORÉ

- ▲ À distance (*nécessité d'avoir son propre ordinateur portable*)
- ▲ Durée de la formation : 2 mois
- ▲ Démarrez à tout moment : date à nous communiquer

MODALITÉS D'ÉVALUATION

- ▲ Evaluation des acquis en fin de formation
- ▲ Evaluation de la satisfaction
- ▲ Obtention d'une « Attestation de formation Chryssippe »

DATES ET LIEUX

- ▲ Lyon 1er arr. ou en visio-conférence : 20, 21 & 22 Juin 2023
- Évaluation à distance : 16 Décembre 2023

À noter : *nécessité d'apporter votre propre ordinateur portable sur place (en présentiel à Lyon)*

DURÉE DE LA FORMATION ET MODALITÉS D'ORGANISATION

- ▲ 3 jours (21h) : en présentiel à Lyon ou en visio-conférence, ou en e-learning tutoré

TARIFS NETS

(TVA non applicables)

- ▲ Particulier à Lyon ou en visio 750€
- ▲ Particulier en e-learning tutoré 650€
- ▲ Prise en charge à Lyon ou en visio 950€
- ▲ Prise en charge en e-learning tutoré 950€
- ▲ Etudiant à Lyon ou en visio 380€
- ▲ Etudiant en e-learning tutoré 380€

MODALITÉS D'INSCRIPTION

- ▲ administration@chryssippe.org
- ▲ 09 62 60 48 94
- ▲ chryssippe.org

ÉQUIPE PÉDAGOGIQUE

Coordinatrice & référente pédagogique :

- ▲ **Lisa Chassot** - Psychologue, psychothérapeute TCC, coach, chargée de cours à l'université

Animateur :

- ▲ **Michaël Pichat** - Docteur en psychologie, psychologue, spécialiste de l'approche cognitive et comportementale, universitaire maître de conférences et fondateur du Cabinet Chryssippe

NOS +

- ▲ Sensibilisation des fondamentaux théoriques et pratiques
- ▲ Formation d'une méthodologie immédiatement opérationnelle, applicable aux demandes classiques d'accompagnement
- ▲ Accès au réseau des autres participants de la formation
- ▲ Notre sympathique équipe d'intervenants...

...et les croissants chauds !



PROGRAMME DE FORMATION

Journée 1 - Fondamentaux épistémologiques de l'approche cognitive-émotionnelle-comportementale d'Ellis & Méthode ABCDE d'Ellis

Objectifs pédagogiques : Connaître les notions d'attribution causale, d'exigence, de fonctionnement rationnel vs irrationnel et de finalités du travail psychologique. Savoir mettre en place les différentes étapes de la méthode ABCDE d'Ellis.

Présentation conceptuelle et méthodologique opérationnelle illustrée d'exemples pratiques et réponses aux questions :

- ▲ Epistémologie de l'approche cognitive-émotionnelle-comportementale d'Ellis
- ▲ Méthode globale cognitive-émotionnelle-comportementale ABCDE et orientation solution

Travaux pratiques :

- ▲ TP « Mary »
- ▲ Etude de cas - travail en sous-groupe, corrections et questions/réponses
- ▲ Elaboration individuelle de la fiche-outil en lien avec la méthodologie présentée
- ▲ « Aquarium » : simulation de volontaires devant le groupe, débriefing, questions/réponses
- ▲ Amélioration individuelle post-débriefing de la fiche-outil

Journée 2 - La méthode ABCDE d'Ellis

Objectifs pédagogiques : Savoir mettre en place les différentes étapes de la méthode ABCDE d'Ellis.

Présentation conceptuelle et méthodologique opérationnelle illustrée d'exemples pratiques et réponses aux questions :

- ▲ Méthode globale cognitive-émotionnelle-comportementale ABCDE et orientation solution

Travaux pratiques :

- ▲ Décomposition de la Méthode ABCDE d'Ellis : alternance de simulations en binômes parallèles, de débriefings en autonomie, puis de débriefings collectifs post-simulation et de questions/réponses

Journée 3 - Méthodologie de l'analyse et de l'opérationnalisation de la demande en TCC

Objectifs pédagogiques : Savoir mettre en place les différents éléments constitutifs de l'analyse de la demande du bénéficiaire (type de demande, écologie, subjectivité, fixation). Savoir comportementaliser la demande du bénéficiaire. Savoir utiliser les critères permettant de fixer de bons objectifs. Savoir faire élaborer des objectifs généraux. Savoir faire élaborer des objectifs spécifiques.

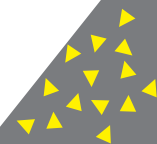
Présentation conceptuelle et méthodologique opérationnelle illustrée d'exemples pratiques et réponses aux questions :

- ▲ Méthodologie de l'analyse et de l'opérationnalisation de la demande en TCC

Travaux pratiques :

- ▲ Elaboration individuelle des fiches-outils en lien avec les méthodologies présentées
- ▲ « Aquarium » : simulations de volontaires devant le groupe, débriefing, questions/réponses
- ▲ Simulations en binômes parallèles, débriefings en autonomie
- ▲ Débriefings collectifs post-simulation, rappels des points-clés, questions/réponses
- ▲ Amélioration individuelle post-débriefing des fiches-outils

Passation en ligne de l'évaluation des acquis de fin de formation



MODALITÉS DE SUIVI D'UN MODULE DE FORMATION EN E-LEARNING TUTORÉ

Si vous préférez vous former de chez vous et à votre rythme, nous vous proposons une formule de formation en e-learning tutoré que vous pouvez démarrer à tout moment.

▶▶▶ AVANT LA FORMATION

Étape 1 - Validation de votre inscription (envoi de votre dossier d'inscription, de la convention de formation et de votre règlement)

Étape 2 - Ouverture d'un accès Dropbox contenant l'ensemble des supports pédagogiques nécessaires au déroulement de la formation ainsi qu'un accès Joomeo contenant les vidéos des différentes journées de formation

Étape 3 - Prise de rendez-vous avec le référent pédagogique pour le séminaire individuel d'ouverture et la présentation détaillée de la formation (en visio-conférence - 30 min)

À noter : une fois votre accès ouvert, vous disposez d'une période de 2 mois pour suivre l'ensemble de la formation.

▶▶▶ PENDANT LA FORMATION

Étape 4 - Pour chaque journée de formation :

- I. Visionnage des enregistrements vidéos,
- II. Liste de vos questions relatives aux éléments théoriques et méthodologiques abordés durant cette journée,
- III. Réalisation de la fic e-outil associée à l'outil central de la journée,
- IV. Réalisation de 2 simulations de mise en pratique de l'outil du jour avec les autres participants en e-learning

Étape 5 - Prise de rendez-vous avec l'animateur pour un séminaire individuel de débriefing en visio-conférence de 45 min (correction de la fic e-outil, questions/réponses relatives au cours et questions/réponses relatives aux premières simulations)

Étape 6 - Réalisation de 2 autres simulations d'approfondissement

